TOYONE

2009
12

広報とよね No.470

❷ バスの運行や運賃が見直されます!!
❹ シカ害を減らそう！
❻ とよねの話題
❽ お知らせ
❿ ふるさと文芸
⓫ 新・花がたり
⓬ みんなで木サイクル
⓭ 保健師だより
⓮ 設楽警察署・豊根分遣所
⓯ カレンダー

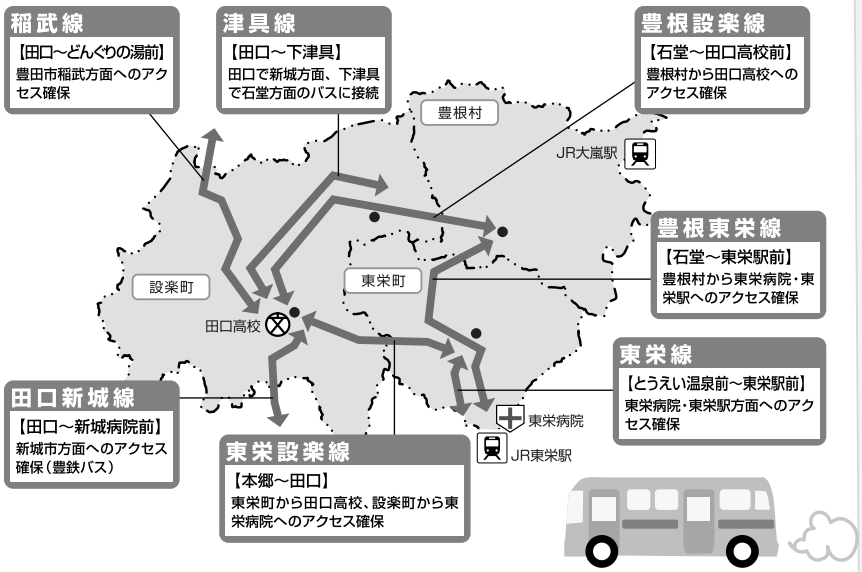
わたしのとよねフォトコンテスト
特選「入学式なのに…」
村松加代子さん（大沢）

平成22年1月からバスの運行や運賃が見直されます!!

平成22年１月から新しい公共交通システム**「おでかけ北設」**がスタートし、路線名やダイヤ、運賃等が一部変更します。

北設楽郡総合交通システム おでかけ北設

基幹バスが運行します！



豊根東栄線（村営バス本郷線と東栄町営バス振草線を改変）

１日３便程度、東栄駅・東栄病院まで直通便を運行します。

豊根設楽線・津具線（村営バス古真立線と豊鉄バス津具線を改変）

１日５便、津具線と完全接続するとともに、朝の一便は田口高校前まで直通運行します。

※現在の三沢線、坂宇場線、富山線については、路線・ダイヤとも変更はありません。
※土日祝日及び12月29日から翌年の１月３日までは、引き続き運行いたしません。

フリー乗降が実施されます！

平成22年１月より、バス停以外の場所でも乗り降りできる「フリー乗降」が始まります。
詳しい内容については、回覧されているチラシをご覧ください。

お問合せ先　☎0536-85-1311（代表）

- **事業全体について　役場総務課**
- **敬老等乗車券について　役場住民課**
- **バスの運行について　役場施設課**

運賃が見直されます！

普通使用料について（小児料金は半額）

ア　**豊根村内は、１乗車につき200円となります。**
イ　東栄町内は、１乗車につき100円となります。
ウ　設楽町内は初乗り200円で、ブロック毎に100円を加算するブロック制運賃となります。
　　（田口～東大田口間（田口まちなかブロック）での利用は100円）
エ　町村をまたいで乗車する場合は、町村境で相手先町村の運賃が加算されます。
　　（例１）豊根村「石堂」バス停　➡　東栄町「東 栄 駅 前」バス停　300円
　　（例２）豊根村「石堂」バス停　➡　設楽町「田口高校前」バス停　500円

定期券について　12月18日（金）販売開始

１か月定期と３か月定期を発行します。
定期券の料金は右表のとおりです。
※小児料金は半額
※通勤・通学の区別はありません。

新しい定期券は、役場会計室、富山支所等において12月18日から販売を開始します。

普通運賃	１か月定期料金	３か月定期料金
100円	3,000円	8,550円
200円	6,000円	17,100円
300円	9,000円	25,650円
400円	12,000円	34,200円
500円	15,000円	42,750円
600円	18,000円	51,300円
700円	21,000円	59,850円

回数券について　12月18日（金）販売開始

100円券11枚綴りの回数券を1,000円で発行します（豊根村内での使用のみ有効）。

新しい回数券は、役場会計室、富山支所において12月18日から販売を開始します。
現在の回数券は平成22年１月以降は使用できなくなりますので、お早めにお使いください。

敬老等乗車券について　12月15日（火）申請開始

詳しくは役場住民課にお問い合わせください。

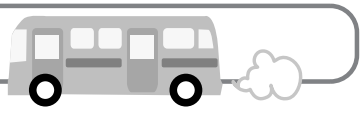
ア　交付対象者が変わります。
　① 豊根村に住所がある**満65歳以上**の方（←従来、満68歳以上の方）
　② **身体障害者手帳、または精神障害者福祉手帳をお持ちの方**
　③ 児童福祉施設等に入所されている方
　④ 療育手帳をお持ちの方
　⑤ 生活保護を受けられている方
　⑥ 上の②から④に掲げた方の介護人又は付添い人
イ　使用できる範囲が変わります。
　豊根村内での使用のみ有効です。（町村をまたぐ場合は相手先運賃は現金で支払ってください。）

現在、敬老等乗車券（オレンジ）がすでに交付されている方も、改めて申請いただきます。

新しい敬老等乗車券の申請の受付は、役場住民課及び富山支所において、12月15日から開始します。申請に当たっては、右の書類をご持参ください。

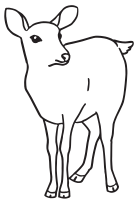
①顔写真（縦3.0cm×横2.5cm）　②ご印鑑
③交付手数料1,000円　④身体障害者手帳又は精神障害者福祉手帳
⑤療育手帳

路線図、ダイヤについては、広報とよね新春号に合わせて回覧されているチラシをご覧ください。



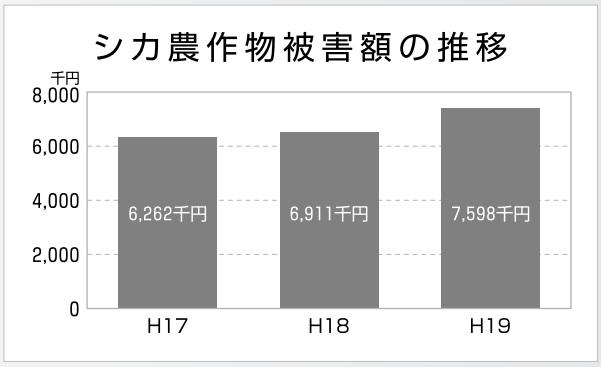
シカ害を減らそう！

新対策への協力農家を募集！



シカによる農作物の被害が増えてきています。そこで、役場では、豊根村猟友会の協力を得て、「わな」による新しい対策を来年春から実施する計画をしています。

〈富山でのわな設置のようす〉



シカ対策その2　「わな」の活用

畑に出没するシカは、銃器等では人家に近いなどの制限があって、なかなか駆除できないでいましたが、富山地区で実証実験を行ったところ、「わな」の使用が効果的であることがわかったため、活用していくこととしました。

（21年度鳥獣害地域モデル推進事業）

畑の中に「わな」を仕掛けて、畑を荒らす個体のみを駆除する実証実験事業。

- 実施場所：富山地区約10か所
- 実験期間：平成21年６月～平成21年10月（５カ月間）
- 協　　力：豊根村猟友会富山地区の皆さん
- 捕獲実績：シカ21頭

シカ対策その1　構造改革特別区域（通称:特区）への認定

シカの駆除を広げていくためには、猟友会だけの力では限界がありました。今回、役場では、内閣府に計画を提出し、特区の認定を受けることができました。これにより、「わな」の見回りが、農家でできることになりました。

＜構造改革特別区域認定の内容＞

「とよね有害鳥獣被害防止特区」

21年７月17日認定（特区認定23号）

わなの使用により、銃器以外の方法で有害鳥獣の捕獲を実施しようとする者が、その従事者の中に網・わな狩猟免許所持者を含めて有害鳥獣の捕獲を実施する場合は、その従事者の中に網・わな狩猟免許を所持していない者が含まれる事を認める。

◆ 新しい対策の組み立て

豊根村産業課

◆「わな」貸し出し

わなの
貸し出し

※講習会の受講が
必要です。
※農家での「わな設置」は
できません。

豊根村猟友会

3～10月の
有害対策
期間中のみ

◆ 各地区で班を編成

豊根村猟友会

わな免許保持者
（わな設置・監督）

銃器免許保持者
（処理）

農　家
（見回り）

農　家
（見回り）

農　家
（見回り）

希望農家募集

ただいま、希望農家を募集しています。

〈募集期間：22年１月15日まで〉

応募方法：希望する方は、役場産業課まで電話ください。（☎85-1311）
（※わな数等に限りがありますので、応募多数の場合は実施できない場合があります。）

（こんな農家の方が対象者です）

- シカによる農作物被害に困っている。
- わなの見回りが可能である。
- 農地にわなを設置しても良い。

スケジュール　これからの予定

12～１月　農家希望者募集

↓

２～３月　班編成
（猟友会を監督者とした班を編成）

↓

２～３月　安全講習会
（講習会の受講が必須です。）

↓

３～10月　班ごとに設置・捕獲
有害期間のみ。猟期は、対象外。
（期間終了後、わなは役場へ返却）

平成21年 秋の叙勲 ～豊根村で２名授章～

11月３日に内閣府で発表された秋の叙勲において、豊根村でも次の２名の方が授章されました。

瑞宝単光章（ずいほうたんこうしょう）

荒河　熊男さん（川合）

大入川川合水位観測所に、昭和48年８月に水位観測員として委嘱されて以来30年有余の長期にわたり職務に対する強い責任感と不暁不屈の精神をもって観測業務に専念されました。この長期にわたる観測資料は、河川公共事業計画の基礎となっており、河川事業に多大な貢献をされました。

旭日双光章（きょくじつそうこうしょう）

村松　正清さん（下石堂）

昭和54年５月、豊根村議会議員に初当選し、以来３期11年余りの永きにわたり在職されました。特に、昭和60年からの２年間は、副議長として議長を補佐し、昭和62年からの３年９ヵ月間は議長として、議会の円滑な運営と村政の発展に尽力されました。また、平成３年２月には豊根村長に初当選し、以来２期８年にわたり在職されました。自ら村民の先頭に立って豊根村の抱える諸問題の解決に鋭意努力し、村政の推進に多大な貢献をされました。

区長会が開催されました。

11月２日に、役場で区長会が開催されました。

北設楽郡総合交通システム事業や防災、地域情報基盤整備事業について話し合いました。

杉の子保育園で人権教室が開催されました。

10月29日に、東栄町と豊根村の人権擁護委員が杉の子保育園を訪問し、歌や紙芝居を活用した人権教室「うさぎとかめ」の講演が行われました。

園児たちは、紙芝居に熱心にそして楽しみながら見入っていました。

とよねの話題

長年の功績が認められました

10月22日に三重県伊勢市で第40回東海北陸社会教育研究大会が行われ、熊谷一夫さん（老平）が東海北陸社会教育委員協議会連合会長賞を受賞されました。

熊谷さんは、平成14年に豊根村生涯学習推進委員長として、「豊根村生涯学習推進基本構想・基本計画」をまとめ上げ、村における社会教育・生涯学習の基礎を作りあげた功績が認められました。

森の名手・名人が新たに誕生

国土緑化推進機構では、「もりのくに・にっぽん」運動に基づき、優れた技を極め、他の技術・技能者の模範となっている達人を「森の名手・名人」として認定しています。このたび、森づくり部門で清水光春さん（大間）が森の名手・名人として認定されました。

清水さんは経験年数60年の大ベテラン。

「ばかに、大したことはしとらんが…」と微笑んでいました。

緑のふるさと協力隊です。

豊根村派遣：坂本美智子

だんだん本格的な寒さになってきましたね。こちらは秋が北海道よりも長いので、紅葉を毎日楽しんでいます。先月は名古屋のイベントに役場の人たちと行ってきました。周辺町村と一緒に奥三河を紹介しました。県の山村を担当している方たちとも会う機会があり、皆熱い方たちばかりで沢山の刺激をもらってきました！

TOYONE インフォメーション

情報をお寄せください！
情報提供については 役場総務課 広報担当 ☎85-1311 FAX85-1164 e-mail:info@vill.toyone.lg.jp

お知らせ

＊村からのお知らせ＊

広報の発行日が変わります

役場総務課
☎(85)1311

みなさまのお手元に早くお届けするため、「広報とよね」の発行日を変更します。なお、これに伴い、組長さんへお届けする広報やチラシなど発送日も変更いたします。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願い致します。

○広報とよね発行日
毎月1日

○組長さんへの発送
毎月初旬

製造業の皆様へ工業統計調査にご協力ください

役場産業課
☎(85)1311

今年も、12月31日現在で工業統計調査が全国一斉に行われます。この調査は製造業に属する事業所を対象に行われます。12月中旬から、調査員が対象となる事業所へ、調査のお願いに伺います。お忙しい時期と存じますが、ご協力をお願いします。なお、皆様から提出いただく調査票は、統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されます。

愛知県道路緊急連絡センターの開設について

新城設楽建設事務所
設楽支所　管理課
☎(62)0107

愛知県新城設楽建設事務所設楽支所の管理する道路は、延長400㎞ほどあります。また道路に関する苦情、要望は年間250件程あります。その迅速化を図るため、連絡体制を次のとおりとします。

○連絡先
愛知県道路緊急連絡センター
（北設楽郡対応）
☎(62)1315

○受付日時
午後5時30分～翌午前8時30時
※土・日・祝日は24時間対応

ご理解・ご協力をお願いします。

＊ご確認ください＊

社会保険庁が廃止され、1月1日に「日本年金機構」がスタート

愛知県社会保険事務局
☎052(229)1204
豊川社会保険事務所
☎0533(89)4046

みなさまの信頼に応え、一層のサービス向上を目指し、社会保険庁は「日本年金機構」として生まれ変わります。

○お近くの社会保険事務所は、「年金事務所」と名称変更しますが、相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。

産業別最低賃金が改定されます。

豊橋労働基準監督署
☎0532(54)1192

12月16日に産業別最低賃金が次のように改定されます。なお10月11日に愛知県最低賃金も次のとおりとなっています。

最低賃金名	最低賃金額	最低賃金名	最低賃金額
愛知県最低賃金（10／24改定）	732円	製鉄業、製鋼・製鋼延鉄業、鋼材製造業	853円
はん用・生産用・業務用機械器具製造（旧：一般機械器具製造業）	831円	電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造（旧：電気機械器具など）	792円
輸送用機械器具製造業	837円	計量器・測定器・分析機器・試験機、光学器械器具・レンズ、時計・同部分品製造業	785円
各種商品小売業	781円	自動車（新車）小売業※	818円

※従来の「愛知県自動車（新車）、自動車部分品・附属品小売業最低賃金」を分離して新設したもの。従って「自動車部分品・附属品小売業」の最低賃金については平成19年12月発効の時間額800円が据え置きになります。

青少年自立支援相談を行っています。

NPO法人いまから
☎0536(23)8780

自分探しが止まらない、何をやってもうまくいかない、対人関係が怖いなどの悩みを抱えていませんか？そんなときはご相談ください。

○日　時
火～金曜日
午後1時～午後5時

○相談専用電話（無料）
☎0536(23)8780

○場　所
新城まちなみ情報センター1F

年末年始の各施設についてのご案内

各施設において、年末年始はお休みさせていただきます。
大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

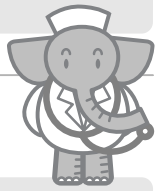
豊根村役場・富山支所　☎85-1311

12/29火～1/3日　閉庁

※戸籍・水道などの緊急時には役場（☎85-1311）まで連絡をしてください。

豊根診療所　☎85-1675

12/29火～1/3日　休診



富山診療所　☎89-2222

（診療日：月・水　午後）

休診日：12/30水

※年末最終診療は12／28(水)となり、年明け初診療は1／4(月)となります。

急患の場合

①診療所（☎85-1675）の留守番電話にお名前、連絡先電話番号、症状をお話ください。
留守番電話にお名前、連絡先をお話し頂けない場合、折り返し連絡が出来ませんのでご注意ください。
②医師より折り返し連絡があります。
なお、10分経過しても連絡が無い場合は、119番、東栄病院へご連絡ください。

東栄病院　☎79-3311

行政無線定時放送

12/29火～1/3日

※正午と夕方の定時チャイムのみ

山富歯科診療所　☎85-1675

（診療日：月・水・金　午前中）

休診日：12/30水・1/1金

※年末最終診療は12／28(月)となり、年明け初診療は1／4(月)となります。

村営バス　12/29火～1/3日　運休

ゴミの収集（中田クリーンセンター）☎78-5123

年末最終日：12/23水　年始開始日：1/6水

※中田クリーンセンターへの持ち込み
年末最終日：12／28(月)午後4時まで
年始開始日：1／4(月)から

し尿汲み取り（東海環境衛生社）☎0536-62-1464

年内汲取予約：12/10木で終了（営業12／28(月)午前中まで）

年始汲取予約：1／6(水)から受付

TOYONE 120th ANNIVERSARY
村制120周年コラム

豊根村の
豆知識

PAGE 011
◀ 茶臼山 ▶

明治38年ごろの茶臼山一体は、２m近い熊笹が密生し、その中に台状の雑木が茂り、普通の人では入ることのできない状態であったという。大正のころ、川宇連村の医師が地元有志に働きかけ「茶臼山保勝会」を設立し、スキーキャンプを行ったのが始まりとされています。戦時中は活動を休止していたものの、昭和28年には発展的解散をし、地元の川宇連全戸で「茶臼山観光協会保勝会」を設立しました。そして、バンガロー・テント・貸スキーなどが整備されました。

昭和30年には、名古屋鉄道、愛知県観光連盟、豊橋鉄道、田口鉄道、茶臼山観光協会保勝会の合同出資により、「茶臼山観光開発組合」が設立されました。その後、茶臼山野外活動ロッジやレストラン茶臼山・茶臼山高原国民休暇村、茶臼山高原道路、スキー場などが次々と整備され、オープンしました。また、平成20年には、天空の花回廊・芝桜の丘もオープンし、シーズンには大勢の観光客が訪れています。

▲天空の花回廊・芝桜の丘

おらがのふるさと文芸

短歌

こおろぎの鳴きいる今宵栗をむく
夫に供えんわが歌そえて
（坂宇場）村井　優子

後の月自前の風味で賞でをりぬ
生椎茸を土瓶蒸しとし
（上黒川）伊藤　嘉朗

風邪ひきて容易に癒えず二十日余も
体調すぐれず今尚続く
（三　沢）筒井　公男

弾け落つる栗の実手にして見つむれば
毬を離れし肌の艶めき
（三　沢）黍嶋　満子

馥郁と香りし中に戦友は逝く
八十路を生きて思いは深し
（坂宇場）田辺　弘武

辻褄の合わぬ会話を重ねつつ
終日野良に夫と働く
（下黒川）青山　その

芒穂を吹雪に見せて文化の日
木枯し一号通り過ぎゆく
（坂宇場）山口　通栄

遠き日の母の匂ひの箱枕
蕎麦殻入りの小枕載りて
（上黒川）熊谷　臣代

細々と流れる沢の水辺には
草花咲きて秋蝶の舞う
（三　沢）近藤　妙子

繰りゆけば萎えし体がいとほしい
三年日記は語るに然かず
※一昨年楽々やれた事が今は大変な思いでやっています。
（下黒川）伊藤　あや

十五夜にススキ飾りて子供等は
月の出おそしと真顔で待ちぬ
（下黒川）青山美和子

台風来たり消防団の見廻りの
言葉に救われ不安の消ゆる
（下黒川）鈴木　道代

早朝に友の電話に胸さわぐ
交通事故で友逝きしを告ぐ
（下黒川）荒川ノブエ

杖なしで人混みすたすた歩いてた
夢からさめて杖をさがしぬ
（下黒川）鷲尾　タミ

凶悪な事件や猿の捕獲劇
日本列島めまぐるしい日々
（上黒川）佐々木秋子

朝靄をかき消すように鳴く鹿は
友を呼ぶのか声張り上げる
（上黒川）佐々木範明

紅葉の伊那谷道中巡りつつ
病の友へスカーフ求む
（下黒川）鈴木美智子

俳句

一村あげて　百二十周年の　祭り也
朝露に　日差し明るし　白式部
間引菜の　洗いあげられ　竹の笊
野菊咲く　君も吹れて　猫じゃらし
十三夜　今宵は月も　雲に浮く
秋草や　憶良の歌を　指に折る
（富　山）山上千代一

第28回
花祭りを生んだ大神楽
── 本祭前日の「神招ぎ」の祭事④ ──

坂宇場の花祭りは終ったが、上黒川と下黒川では新年早々舞庭を設え、神仏をお招きして花祭りが行われる。花祭りは舞庭に神仏が来てくださらなければ祭りが始められない。だから花祭りでも大神楽でも前半は神仏を祭場にお招きする「神招ぎ」の祭事が続く。「神招ぎ」の祭事はこれまでみてきたように、「祭りの場（舞庭）を作る次第」、「その祭場（舞庭）を清める次第」、「祭りに災いするものの祭場侵入を防ぐ次第」、最後に「神仏を舞庭に招き降ろす次第」で構成されている。そして同じ内容の次第が何度も行われる。今回の次第5番も全部大神楽から花祭りに引き継がれた次第である。⑰「堂のはやし」は花祭りの「とうごばやし」である。大神楽では、神楽太夫が太鼓を打ち鳴らし、禰宜や宮人たちと掛け合いで神歌を歌ったのだろう。「堂のはやし」は「舞堂を囃す」「堂の囃し」の意味で、祭場を囃し讃え、神楽宿が清浄になったと神仏に宣言する「神招ぎ」の次第だ。次の「がく舞」も花祭りの「楽の舞」である。「バチの舞」といわれるように、太鼓のバチを両手に持ってそれを拝する所作を繰り返して舞う。祭りに先立って、これから使用される太鼓のバチを讃えて祓い清める祭具の清浄化、「神招ぎ」の一次第になる。⑲「小木ひろひ」は花祭りの「こぎひろい」のこと。『神楽手引順達之次第』に、「是は釜戸を作ることを云う」とあるように、舞庭の中心にある釜が完成するまでを「うたぐら」（神歌）によって歌い上げてゆく。舞庭に神聖な湯釜が完成したことを、「うたぐら」で歌って神仏に告げるのである。次の⑳「地堅メ」は花祭りでおなじみの「地固めの舞」で、大神楽でも同じように舞われた。新調の草鞋を履いた舞手が舞庭を力強い足踏みで踏みしめ、廻っては廻り返して舞う。次第名が示すように、舞庭を踏み固める舞によって舞庭を清める舞、「神招ぎ」の舞である。それに続く㉑「しきさんば」も花祭りの「式さんば」である。舞の所作は簡単で、本座の新筵の上だけで舞われる儀礼的な舞だから「神招ぎ」の舞と考えられるが、その意味はハッキリしない。「式三番」は鎌倉時代の猿楽で演じられていた祝寿芸能で、翁・三番叟の原形芸能である。大神楽には猿楽能が採り入れられているから、最初に舞庭を寿ぐ舞として「式さんば」の名前をもつ舞が用意されたのかもしれない。以上で大神楽前の日の「神招ぎ」の次第は終った。大神楽の「神招ぎ」の次第は、ほとんどが花祭りで行われている。大神楽でも花祭りでも、神仏の降臨がなくては祭りは始められないからだ。これまでの数々の「神招ぎ」の次第によって、神楽宿の舞庭には諸神諸仏が降臨し、梵天・湯蓋・白蓋に宿られたのである。

大神楽の次第

天正九年（1581）『御神楽日記』の次第		明治五年（1872）『神楽手引順達之次第』	
⑰堂のはやし		㉗トウノカヤシ	
⑱がく舞		㉕楽の舞	是は太鼓の棒を持ってまう
⑲小木ひろひ		㉘コギ	是は釜戸を作ることを云う
⑳地堅メ		㉚地堅メ	
㉑しきさんばす		㉖四季三番	

（次第の番号は筆者が仮に付けたものである。明治の次第順が前後しているのも、筆者が天正本に従って並びかえたためである）

PROFILE
山崎一司（やまざき　かずし）
民俗芸能研究家。
1939年12月6日、富山に生まれる。
現在も久原在住で民俗芸能学会評議員、豊根村文化財審議会委員として活躍中。

新 花がたり

昭和54年10月20日発行の広報とよねから59回にわたり、村の祭りについて「花がたり」というタイトルで連載されました。この連載につづき、山崎一司さんに花祭りについて親しみやすく解説していただきます。

花祭りの資料を探しています！。お宅で花祭りが行なわれた時の写真や資料がありましたら、広報担当までお知らせください。
役場総務課　広報担当　TEL 85-1311　FAX 85-1164　e-mail:info@vill.toyone.lg.jp

「あいち森と緑づくり税」による間伐事業の測量調査が進められています。この事業は、間伐推進を図るため、今年度、愛知県が独自に制度をつくったものです。

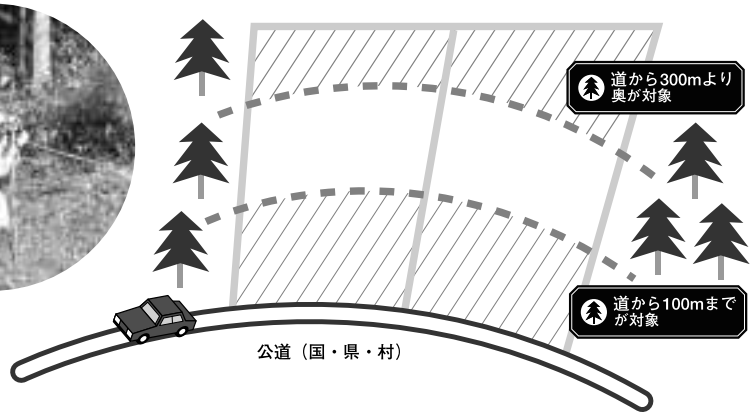
豊根村では、茶臼山周辺から順次調査を進めており、今年度は、坂宇場区の森林を中心に調査を行っております。

対象となる森林所有者の方へは、順番にお知らせを郵送させていただいておりますのでご理解とご協力をお願いいたします。なお、他の区の森林を所有されている方につきましては、来年度以降順次お知らせいたします。

●問合せ

豊根村役場産業課

☎0536-85-1311（代表）



みんなでトヨサイクル

TOYONE WOOD CYCLE TOYONE WOOD CYCLE TOYONE WOOD CYCLE TOYONE WOOD CYCLE

あいち森と緑づくり税による事業が進んでいます。

豊根の情報

愛知県知事より次のメッセージが届きました。

師走を迎え、交通事故防止のため、愛知県知事から村へ次のメッセージが届けられました。みなさんも、交通安全に心掛けましょう！

交通事故防止の取り組み強化について

日ごろは、交通安全をはじめとする安全・安心の確保に向けた真摯な取組をいただいておりますことに、敬意と感謝を申し上げます。

さて、本年における県内の交通事故情勢でありますが、交通事故死者数は、昨年より減少しているものの、全国ワースト**1**位が続く大変憂慮すべき状況にあります。今年こそは、**5**年連続となる全国ワースト**1**位という不名誉な記録を、何としても阻止しようと年初から県民総ぐるみで取り組んで参りましたが、依然厳しい状況であると言わざるを得ません。

こうした中でいよいよ師走を迎え、忘年会のシーズンであることから飲酒の機会が増え、飲酒運転による事故が心配されるとともに、夕暮れ時から夜間にかけて、日没が早まるため特に高齢者が犠牲となる交通事故の多発も心配されます。

12月**1**日から始まります年末の交通安全県民運動では、「飲酒運転を根絶しよう」「高齢者を交通事故から守ろう」「夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故をなくそう」「すべての座席でシートベルトとチャイルドシートを正しく着用しよう」の**4**点を重点に、県内一斉に県民総ぐるみの運動を進めることとしております。

これを契機に、悲惨な交通事故を一件でも減らせるよう、一層のお取組をいただきますことを切にお願い申し上げます。

平成**21**年**11**月**30**日

愛知県交通安全推進協議会長
愛知県知事　神田真秋

保健師だより

カロリーをとりすぎていませんか

今月の保健師だよりはカロリーのお話です。カロリーとは、人間にとって必要不可欠なエネルギーのことですが、とりすぎると肥満の原因になってしまいます。

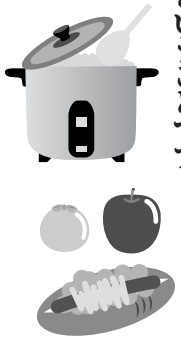
カロリーには、食べ物によって体内に入る摂取カロリーと、運動などで使われていく消費カロリーがあります。

摂取カロリーとは

食べ物の中でカロリーを持つのは、炭水化物、たんぱく質、脂肪の3つだけです。

- **炭水化物**
  ごはん、パンなどがあり、1グラムあたり4kcalになります。
- **たんぱく質**
  肉、魚などがあり、1グラムあたり4kcalになります。
- **脂肪**
  油などがあり、1グラムあたり9kcalになります。

つまり、炭水化物を1グラム食べるのと、脂肪を1グラム食べるのとでは体内に溜まっていくエネルギーが違うということです。



11月15日の文化福祉展では、ごはん1杯と比べて他の食品のカロリーが多いか、少ないかを当てるクイズを行いました。みなさんは、わかりますか？

ごはん1杯分（200kcal）より

多い		少ない	
メロンパン 1／2個	217kcal	まんじゅう 1個	140kcal
カップラーメン 1個	364kcal	鶏のからあげ 2個（50g）	100kcal
カップ焼きそば 1個	600kcal	牛乳（200ml）	150kcal

消費カロリーとは

消費カロリーとは、基礎代謝（生命維持）や運動などで使われるエネルギーの事です。特別な運動をしなくても、人は生きている限り、寝ているだけでもカロリーを消費しています。これを基礎代謝といいます。

私たちの回りは、魅力的な食べ物で満ちあふれています。好きなものを好きなだけ食べていては、カロリーをとり過ぎてしまいます。余分なカロリーを控え、自分にあった食品・メニューを選べるようにしましょう。

こんな工夫でカロリーをカット

- **①よくかんで食べる**
  ゆっくりよくかんで食べると少量で満腹感が得られます。
- **②ジュースよりお茶を**
  オレンジジュースは200mlで約100kcal。カロリーオフ飲料でも20kcalあります。
- **③ついついのつまみに注意**
  お酒を飲むと気がゆるみがち。高カロリーのおつまみは避けましょう。
- **④おやつは買わない努力を**
  どうしても食べたければ、運動するかご飯の量を減らして。
- **⑤野菜をたくさん食べる**
  野菜はカロリーが低いだけでなく、塩分を体外へ排出する働きがあります。

普段の食生活で、カロリーをとりすぎていないか、見直してみましょう。

豊根村保健センター
☎85－5055

これが掲載されるころにも、新型インフルエンザの接種の混乱があると思いますが、冷静な対応お願いします。

先回の記述ですが　印刷されたものを見てビックリしてしまいました。

「予防接種はもんでも揉まなくても大して変わらない。ただ、採血の後に間違ってもむと血管から血が出るので混乱しないように“**もまないと答えます**”」という内容で書いたのですが、何故か校正の段階で「採血前にもむと血が出る」という記載になっていました。

ですので、訂正しておきます。申し訳ありませんでした。

はい。こちら

豊根分遣所です。

☎85-1199

寒い時期を迎え、これからストーブなどの暖房器具を使用する機会が多くなります。
火災にならないよう、特に次の点に注意するように心がけましょう。

1、設置場所

- ストーブの近くに紙、衣類など燃えやすい物を置かないこと。
- ストーブの近くで、ヘアースプレーなどの引火の危険があるものは使用しないこと。
- カーテンなどがストーブに接触しないようにすること。
- ストーブの上に洗濯物を干さないこと。

2、使用方法

- 取扱説明書を読んで正しい使用方法で使用すること。
- 石油ストーブなどに灯油を補給する場合は、石油ストーブなどの火は必ず消し、あふれ出さないように注意しながら､給油中はその場を絶対に離れないこと。
- カートリッジタンク式のものは給油後、タンクのフタを確実に締め、漏れの無いことを確認すること。
- ストーブは耐震性自動消火装置付きのものを使用しましょう。

3、点火および消火の確認

- 点火後は炎の調節を行い、正常に燃焼していることを確認すること。
- 就寝時、外出時には必ず消火していることを確認すること。

4、設置方法

- 地震時の振動により転倒しないよう、固定する必要のあるストーブは、きちんと固定すること。
  また、煙突がついているものは、金属や支線などを使用して固定すること。

5、点検・整備

- 暖房シーズン前には、十分な点検・整備を行い、安全装置などが故障している場合には、販売店などに修理を依頼すること。

6、危険物の保管

- 灯油などの容器は金属製のもの、またはポリエチレン製で安全性に係る推奨マーク及び認定証が貼付されているものを使用するとともに、必ず栓をしっかり締めて密閉すること。
- 保管場所は火気を使う場所から遠ざけるとともに、直射日光を避けた冷暗所とすること。
- 地震時に容器が転倒したり、落下物によって容器が破損したりしないようにすること。

はい。こちら

設楽警察署です。

☎62-0110

年末の安全なまちづくり県民運動

12月１日(火)から20日(日)までの20日間

みんなでつくろう 安心の街

～犯罪を防いで明るい新年を迎えましょう～

- 自動車のドアロック・鍵は必ずかけましょう。
- 家の戸締りは大丈夫ですか。細心の注意が皆さんを守ります。
- 振り込め詐欺に遭わないために、慌てず冷静になって考えましょう。

交通死亡事故の抑止

まだいるの 飲んで乗る人 飲ます人

～飲酒運転を根絶しよう～

- 飲酒運転は酒を飲んだ人も、酒を飲ませた人も犯罪です。
- 飲酒運転による事故は、危険運転致死罪に問われる場合がある。
  厳しい運転免許の取り消し、停止などの処分がある。
  損害賠償金が全額支払われない場合があるなど、厳しい責任が科せられます。

●●● 免許更新のご案内 ●●●

- **優良講習（ゴールド）の方…**
  更新手続きの後、警察署内で30分程の講習後交付
- **高齢者講習済の方…**更新手続き後交付
- **一般・違反運転者講習の方…**
  手続きした日の次の講習日に交付
  （講習日:12月10日、１月14日、２月18日）

豊根村の犯罪発生状況

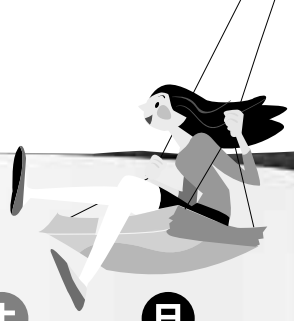
（11月中）

（ ）内は今年の累計

刑法犯総数	0件	（4件）
窃盗犯	0件	（3件）
自動販売機狙い	0件	（0件）
車上ねらい	0件	（0件）

12月 CALENDAR

ゴミ収集日　資源ゴミ（ペットボトル・白色トレー・乾電池）収集日



月	火	水	木	金	土	日
14	15 ●乳幼児健診・フッ素塗布	16	17 ●にこにこ広場	18 ●健康相談（大沢）	19 ●茶臼山高原スキー場開場式	20
21	22 （富山地区以外） ●2学期終業式	23 ●天皇誕生日 ●可燃ごみ年末収集最終日	24 ●にこにこ広場	25 ●納期限	26	27
28	29	30	31 ●大晦日	1/1 ●元旦	2 ●成人式（村民ホール）	3

役場閉庁・村営バス運休・診療所休診（12／29～1／3まで）

上黒川花祭（1／3～4まで）

富山御神楽祭り（1／3～4まで）

消防団年末夜警（12／28～29まで）

下黒川花祭（1／2～3まで）

今月の納期限のお知らせ

固定資産税・国保税・後期高齢者医療保険料・
保育料・介護保険料……住民課
住宅料……建設課　水道料……施設課

人口と世帯

（平成21年11月30日現在）

住民基本台帳人口・外国人登録者数による

1,440人（±0） 人口	589戸（−1） 世帯数
699人（−2） 男性	741人（+2） 女性

高原の美術館から 茶臼山だより

●撮影日● 2008年12月10日
●撮影場所● 茶臼山高原
●撮影者● 高原の美術館長　平松　良平

茶臼山は南アルプスの絶好のビューポイントで、特に、聖岳・赤石岳・荒川岳の三山は雄大な姿を見せてくれます。そして、南アルプスの山々は、11月中頃に雪景色に変ります。

お気に入りの南アルプスの撮影ポイントは何箇所かありますが、写真は高原道路の旧茶臼山料金所近くで撮影したものです。天竜川あたりに雲海があって、初冬の高原と雲海の向こうに雪の聖・赤石岳を撮影できました。

Ganbaru man がんばるマン

豊根少年野球クラブ

豊根少年野球クラブは一昨年に起ち上げたばかりのホヤホヤチームです。

今年10月４日に開催された試合で初勝利!!これからも頑張って行きますので、応援よろしくお願いいたします。随時選手募集しています。但し、小１から小６まで。男女問いません。

発行　豊根村役場総務課
〒449-0403 愛知県北設楽郡豊根村下黒川字蕨平２　電話 0536-85-1311
URL http://www.vill.toyone.aichi.jp/　E-mail info@vill.toyone.lg.jp